

Klops słodko-kwaśny

Najszybciej piecze się klopsy w kuchence mikrofalowej. Klops słodko-kwaśny, doprawiony zupą cebulową, jest gotowy już po 10 minutach!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 jajko, roztrzepane
5 łyżek keczupu
2 łyżki musztardy
1/2 szklanki bułki tartej
2 łyżki zupy cebulowej w proszku
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
450 g chudej mielonej wołowiny
1/4 szklanki cukru
2 łyżki brązowego cukru
2 łyżki białego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać jajko z 2 łyżkami keczupu, musztardą, bułką tartą, zupą w proszku, solą i pieprzem. Dodać wołowinę, wyrobić. Włożyć do formy.
- 2) Przykryć i wstawić na 10–12 minut do kuchenki mikrofalowej ustawionej na pełną moc.
- 3) Wymieszać biały i brązowy cukier z octem i pozostałym keczupem. Posmarować klops. Piec jeszcze 3 minuty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

120 g klopsa zawiera: 353 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 122 mg cholesterolu, 944 mg sodu, 37 g węglowodanów, 1 g błonnika, 25 g białka